

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



# BRXR 100 ERGO



Cod : GRLDTCORXBXR100E

Rev : 00

Ed : 06/20



## KIJELZŐ FUNKCIÓK

A konzol tartalmaz egy folyadékkristályos kijelzőt, mely az alábbi adatokat jeleníti meg:

**Grafikus kijelző** – az edzésprogram grafikus profil megjelenítése.

**RPM** - mutatja a percenkénti pedálok fordulatszámát, fordulat/perc.

**SPEED** (sebesség) - az aktuális sebesség értékét jeleníti meg (km/h).

**BODY FAT** - az aktuális edzésprogram végeztével, testzsír mérés funkció adatainak a megjelenítése.

**DISTANCE** (távolság) - mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

**CALORIES** (kalória) - mutatja az elégetett kalóriák számát (kcal), vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (\*).

**PULSE** (pulzus) - mutatja a pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, ha fogja a markolati pulzusérzékelőket, vagy viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (opcionális) (\*).

(\*) - Jelzi a kijelzőn megjelenített hozzávetőleges értékeket, melyek az edzésprogram aktuális változásaira vonatkoznak, és nem számítanak orvosi adatoknak.

**LEVEL** (terhelés) – mutatja az edzésprogram intenzitásszintjét.

**WATT** (teljesítmény) – mutatja a hozzávetőleges leadott energiamennyiséget (Wt).

**TIME** (idő) – mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt.

A kijelző bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdje el a pedálozást. Ha a pedálok négy percig nem mozdulnak és a gombokat sem nyomják le, a konzol automatikusan kikapcsol.

## GOMB FUNKCIÓK

### MODE gomb

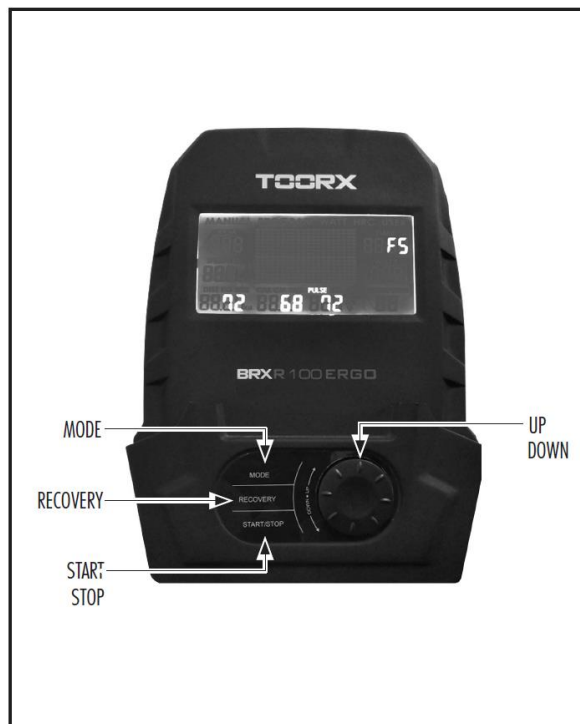
- a MODE gombbal tudja kiválasztani a kívánt edzésprogramot;
- az adatbevitel megerősítéséhez nyomja meg a gombot;
- a MODE gombbal tudja az edzésprogram célkitűzéseit kiválasztani: idő, távolság, kalória, pulzus;

### START / STOP gomb

- az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot;
- az elindított edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot;
- edzésprogram végeztével a START gomb megnyomásával tudja elindítani a BODY FAT testszír-százalék mérés funkciót.

### UP (fel) és DOWN (le) gomb

- az UP és DOWN gomb elforgatásával növelheti vagy csökkentheti az aktuális edzésprogram intenzitásszintjét (32 fokozat);
- az edzésprogram kiválasztásához használja az UP és DOWN gombot (Manuális edzésprogram, P1 – P12 fedélzeti beépített edzésprogram, HRC szívritmus edzésprogram, USER felhasználói edzésprogram);
- az UP és DOWN gombbal tudja beállítani célkitűzéseit: időtartam, távolság, kalória, pulzus;



### RECOVERY gomb

- a Recovery funkció elindításához, az aktuális edzésprogram (legalább 30 perces) végeztével nyomja meg a RECOVERY gombot, majd fogja meg a markolati pulzusérzékelőket. A funkció felméri, hogy a szervezetének mennyi időre van szüksége a normál szívritmus visszaállításához. A funkció alkalmazását ajánlott elvégezni, legalább hetente egyszer, hogy ellenőrizhesse szervezete (szív-és érrendszer) kapacitásának fejlődését/változásait.
- 60 másodperc elteltével, miután megnyomta a RECOVERY gombot és fogja a markolati pulzusérzékelőket, a kijelzőn megjelenik a teljesítmény mutató. A fizikai állapot hat szintre van tagolva az alábbiak szerint:
  - F1 = kiváló
  - F2 = nagyon jó
  - F3 = jó
  - F4 = megfelelő
  - F5 = több edzés szükséges
  - F6 = gyenge

\* amennyiben pulzusa nem érzékelhető, a grafikus kijelző hiba üzenetet jelenít meg.

### Automatikus KI /BE kapcsolás

- A kijelző bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdje el a pedálozást. Ha a pedálok néhány perccig nem mozdulnak és a gombokat sem nyomják le, a kijelző automatikusan kikapcsol.

## EDZŐGÉP ÜZEMBEHELYEZÉSE

- Dugja be a tápkábelt az edzőgép hátulján lévő csatlakozóba.
- Csatlakoztassa a tápkábel másik végét a hálózathoz, egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le. A kijelző hangjelzést ad, miután csatlakoztatták az edzőgépet a hálózathoz.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki az öt felhasználói profil egyikét: U1 – U5, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- A felhasználói profil első alkalmazásakor el kell végezni a személyes beállításokat: nem, kor, súly, magasság. Minden egyes rögzített beállítást követően nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.

A felhasználó profilja a beállításokat követően elmentődik a kijelző memóriájában és bármikor alkalmazható edzései során, illetve módosítható a későbbiekben.

## MANUÁLIS ÜZEMÓD ALKALMAZÁSA

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg a MODE gombot.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a **MANUAL** programot, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. A MODE gomb ismételt megnyomásával válassza ki az edzésprogram során elérni kívánt célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalória vagy szívritmus. **Megjegyzés:** beállításkor figyelje az aktuális beállítandó (villogó) kijelzőt.
- Viszonyítási alapbeállításként állítsa be az UP és DOWN gomb segítségével az edzésprogram időtartamát, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot. Módosítható időtartomány: 01 ÷ 99 perc.
- Miután elvégezte a beállításokat, az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. A kijelzőn tudja figyelemmel kísérni edzését és nyomon követni az edzésprogram visszaszámlálását.
- Edzése során bármikor, ha túl erősnek vagy gyengének ítéli meg a pedálok ellenállási/erősségi fokozatát, akkor azt az UP és DOWN gomb segítségével tudja módosítani.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).
- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot.

## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg a MODE gombot.
- Válassza ki az UP és DOWN gomb segítségével a kívánt fedélzeti edzésprogramot: **P1 – P12**, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. A kijelzőn a választott edzésprogram intenzitás-beállításának a profilja látható.
- A MODE gomb ismételt megnyomásával kiválaszthatja az edzésprogram során elérni kívánt célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalória vagy szívritmus. Az aktuális beállítandó célkitűzés felirata villog a kijelzőn. Az UP és DOWN gomb segítségével tudja a beállítást elvégezni, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Miután elvégezte a beállításokat, illetve az alapértelmezett edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. A kijelzőn tudja figyelemmel kísérni edzése alakulását.
- Edzése során bármikor, ha túl erősnek vagy gyengének ítéli meg a pedálok ellenállási/erősségi fokozatát, akkor azt az UP és DOWN gomb segítségével tudja módosítani.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).
- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot.

## BODY FAT – PROGRAM ALKALMAZÁSA

A markolati pulzusérzékelők segítségével lehetséges ennek a programnak a végrehajtása. FIGYELEM: a megjelenített adatok, csak hozzávetőleges referencia adatok, kizárólag az edzés támogatására szolgálnak.

- Az aktuális edzésprogramja végeztével tudja a BODY FAT programot alkalmazni. **Megjegyzés: A program alkalmazásakor a pedálokat ne mozgassa.**
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg a MODE gombot. Ezután az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a **BODY FAT** programot, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- A testzsír% méréséhez szükséges megadni a felhasználói adatokat: kor, nem (férfi/nő), magasság és testsúly. A beállításokat az UP és DOWN gomb segítségével tudja elvégezni, a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Az összes adat bevitelét követően nyomja meg a START gombot és a méréshez fogja folyamatosan néhány másodpercig a markolati pulzusérzékelőket.
- A mérés befejezését követően a kijelzőn a következő adatok olvashatóak:
  - FAT% = testzsír százalékos aránya
  - BMI = testzsírtömeg-index

NEM / KOR	Sovány	Normális testsúly	Kissé túlsúlyos	Erősen túlsúlyos	Elhízott
Férfi ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Férfi > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Nő ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Nő > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Amennyiben nem érzékelhető a felhasználó pulzusa, akkor a konzol hibaüzenetet küld. Ebben az esetben ismétlje meg a fent leírt műveletet.

## FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

A felhasználói program lehetőséget nyújt a felhasználó számára, hogy előállítson egy saját, egyéni edzésprogramot.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg a MODE gombot.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a **USER** programot, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- A grafikus kijelzőn a választott edzésprogram profiljának első oszlopa villog. Az UP és DOWN gomb segítségével tudja az edzés intenzitására vonatkozó beállítást elvégezni, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. Hasonló módon végezze el a beállításokat a többi oszlopokra vonatkozóan. A beállítások végeztével a grafikus kijelzőn megjelenik a konzol memóriájába frissen mentett teljes edzésprogram grafikus profilja.
- Az edzésintenzitás beállítások végeztével a MODE gomb ismételt megnyomásával kiválaszthatja és beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalória vagy szívritmus. Az aktuális beállítandó célkitűzés felirata villog a kijelzőn. Az UP és DOWN gomb segítségével tudja a beállítást elvégezni, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzésprogram intenzitása a korábban elvégzett beállításoknak megfelelően változik, de azt menet közben bármikor az UP és DOWN gombbal manuális módosíthatja.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).
- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot.

## WATT (teljesítmény) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

A teljesítmény - egy egységnyi idő alatt elvégzett munka, mértékegysége: Watt. A watt-méréses edzés előnye, hogy minden esetben direkt, az edzéshez legjobban felhasználható információt kapjuk: **a pedálokra leadott erőt** - ezt nem befolyásolja külső körülmény, mint a hőmérséklet, páratartalom stb.

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg a MODE gombot.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a **WATT** programot, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- A MODE gomb ismételt megnyomásával kiválaszthatja és beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalória vagy szívritmus. Az aktuális beállítandó célkitűzés felirata villog a kijelzőn. Az UP és DOWN gomb segítségével tudja a beállítást elvégezni, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához.
- Edzése során bármikor, ha túl erősnek vagy gyengének ítéli meg a pedálok ellenállási/erősségi fokozatát, akkor azt az UP és DOWN gomb segítségével tudja módosítani.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket.
- PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális).
- Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot.



## SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

Szívrítmus-alapú edzésprogram során a kijelző, a mért szívrítmus értékeknek megfelelően szabályozza az edzésprogram intenzitás szintjét. **Figyelem: Az edzésprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi szívrítmus-érzékelőt (opcionális, nem tartozéka az edzőgépnek).**

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz a kijelző bekapcsolásához.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a megfelelő személyes felhasználói profilt, majd nyomja meg a MODE gombot.
- Az UP és DOWN gomb segítségével válassza ki a **HRC** programot, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Válassza ki az UP és DOWN gomb segítségével a beépített szívrítmus edzésprogramok egyikét, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. Az edzésprogramok eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek, lehetővé téve a megfelelő intenzitással történő edzést. Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs a megfelelő intenzitással történő edzés:
  - 65% - zsírégető edzés
  - 75% - aerob edzés
  - 90% - anaerob edzés
  - THR - egyéni pulzusérték beállítása

Az első három edzésprogram esetén a kijelző figyelembe veszi a felhasználó életkorát és a következő képletet alkalmazza az edzésprogram intenzitás szintjének beállításához:

**HRC = 220 életkor x (65%, 75%, 90%).**

THR edzésprogram választása esetén az UP és DOWN gomb segítségével adja meg az edzésprogram során tartani kívánt cél-pulzusértéket, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.

- A MODE gomb ismételt megnyomásával kiválaszthatja és beállíthatja az edzésprogram során elérni kívánt célkitűzése egyikét: időtartam, távolság vagy kalória. Az aktuális beállítandó célkitűzés felirata villog a kijelzőn. Az UP és DOWN gomb segítségével tudja a beállítást elvégezni, majd a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot
- Az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- A HRC edzésprogram során a kijelző folyamatosan figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a beállított cél-pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását, erősségi fokozatát. Edzésekor, amennyiben túl erősnek vagy gyengének ítéli meg az edzésprogram intenzitás fokozatát, akkor a beállításokat manuálisan módosíthatja.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a 0 értéket.

**Megjegyzés:** a szívrítmus edzésprogram alkalmazásához ajánlott a mellkasi pulzusérzékelő viselete, mivel edzésekor, mozgás közben nem lehet egyenletesen fogni a markolati pulzusérzékelőket, így nem biztosított a folyamatos pulzusérzékelés sem. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívrítmusát, akkor az edzésprogram leáll és a kijelzőn hibaüzenet olvasható.

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



[www.fittsport.com](http://www.fittsport.com)